



МБДОУ г. Мурманска №109 к2

МЕ

**Меню**  
**13 мая 2025 г.**

| Прием пищи          | Наименование блюда                      | Если 12 часов |              | Сад 12 часов |              |
|---------------------|-----------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
|                     |                                         | Вес           | Калорийность | Вес          | Калорийность |
| Завтрак             | Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая 1 к1 | 140,0         | 135          | 180,0        | 173          |
|                     | Батон в/с к1                            | 25,0          | 66           | 30,1         | 79           |
|                     | масло сливочное 5 к1                    | 3,0           | 22           | 4,0          | 29           |
|                     | Соль йодированная к1                    | 1,0           |              | 1,0          |              |
|                     | чай с молоком к1                        | 150,0         | 52           | 180,0        | 62           |
|                     |                                         |               |              |              |              |
| Второй завтрак      | Сок виноградный к1                      |               |              | 111,1        | 57           |
|                     | Сок 0,2 виноградный к1                  | 107,7         | 55           |              |              |
| Обед                | Салат из свеклы с чесноком              | 30,0          | 37           | 50,0         | 62           |
|                     | Рассольник ленинградский с мясом к1     | 150,0         | 93           | 180,0        | 112          |
|                     | Печень, тушеная в соусе к1              | 60,0          | 94           | 70,0         | 109          |
|                     | Пюре картофельное к1                    | 100,0         | 91           | 150,0        | 137          |
|                     | Компот из смеси свежих ягод к1          | 150,0         | 56           | 180,0        | 67           |
|                     | Хлеб ржано-пшеничный к1                 | 35,0          | 71           | 60,1         | 121          |
|                     | Соль йодированная к1                    | 1,0           |              | 1,0          |              |
|                     |                                         |               |              |              |              |
| Уплотненный полдник | Салат из моркови и яблок к1             | 30,0          | 27           | 40,0         | 36           |
|                     | Запеканка из творога 3 к1               | 130,0         | 200          | 140,0        | 215          |
|                     | Молоко к1                               | 150,0         | 80           | 166,3        | 88           |
|                     | Соль йодированная к1                    | 1,0           |              | 1,0          |              |
|                     | Батон в/с к1                            | 24,0          | 63           | 30,0         | 79           |